恢复内核

他们为什么把你丢在那里。

被遗弃、权力以及关于你所经历的真相。

[人，无[]读水平[]，无论[]如何，[]所有被[]的人]

建筑师的日志

[想在[]完下一[]之前，[]您一些[]]

[不是[]弱而[]的]

[之所[]弃，[]抛弃[]更省[]]

[统没[]，它[]照设[]式运[]]

[章讲[]产[]/[]计目[]目标[]]

— []

[译]

请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：**findahelpline.com**

第一部分

翻译：

最简单的真理

- 无论您是谁，请从这里开始。

你没有问题。

你从未被打破。

您正在按照错误的指令操作。

以下是发生在你身上的事情的简单描述。

你的大脑是独一无二的。

不太好，而是不同。

有些大脑需要的能量比大多数人拥有的要多。

有些人的大脑无法像其他人那样安静下来。

有些人的大脑，除非发生什么事情，否则会感到空虚和麻木。

有些人的大脑就像水桶，底部有个洞。

你找到了一些东西，填满了水桶。

或者，它消除了噪音。

或者让世界变得更值得生存。

> 你的大脑并没有主动招惹麻烦。
>
> 你的大脑正在寻找它所需要的东西。
>
> 它给出了一个真实问题的不正确答案。
>
> 那不是一种性格缺陷。
>
> 大脑在努力维持你的生命时，就会做出这样的反应。

如果你是正在阅读这篇文章的孩子，或者你需要最简单的表达：

> 想象一下，你的大脑就像一辆汽车。

大多数汽车使用普通汽油。

您的汽车使用高级汽油。或者，它可能需要使用其他类型的机油。或者，刹车可能比平时感觉更松。

当没有人给你提供合适的能量时，你的汽车就会表现出不同的状态。从外观上看，它可能看起来像是坏了。但它并没有坏掉，它只是有不同的需求。

这种物质——无论是饮料、药片还是粉末——并不是合适的燃料。它起初能起作用，但之后会损坏引擎。

这不怪你的错。没有人给你提供一本手册，上面详细说明了你的具体车型需要什么。

这本书就是这份手册。

□□□□

□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□ □□□□□□□
□□□□□□□/□□□□□□□□□□□□□findahelpline.com
□□
□□□□□□“□□□”□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□“□□□□”□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□“□□”□“□□”□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□
— □□□

□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

(Alternatively, a more literal translation:)

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□ (Xúnqiú yàowù)	□□□□□

第三部分

翻译:

为什么有些人似乎永远不会受到伤害?

> 你问得非常正确的问题，以及诚实的答案。

他们的成瘾行为为什么会让人觉得有趣?

你的行为会让你变成罪犯吗?

> 建筑师的日志
> [已经][][了答案][][第一次][][对你露][][样的眼][][你就已][][道了]
> [后][][][查看][][][有相][][][的人][][][人的][][][户不][][]
> [案][][][杂，][][][糟糕]
> [力][][][哪些][][][瘾行][][][称][“][][”][][哪些][][][被称][“][][”][]
> [力决][][谁能去][][胜地，][][能被关][][子里]
> [力决][][谁能拥][][记，而][][能被视][][个统计][][][]
> [不仅][][][要的][][][系统][][][][]
> — [][][]
>
> [译]

社会力量图：它实际上是如何运作的。

这并非阴谋。这是一系列机构层面的激励机制，恰巧以一种完美的方式对那些缺乏资源的人不利。让我们逐一揭示这些机制。

资源（资源的处理方式）	没有资源（会发生什么）
因持有违禁品被捕 → 律师协商，申请将案件转为治疗康复项目。记录将被密封。	因持有违禁物品被逮捕 → 公设辩护律师负责 80 个案件。被判有罪。记录永久存档。就业机会将永久受阻。
药物过量引起的医疗紧急情况 → 私立医院。提供舒适的病房。有专门的成瘾专家。保险可以报销。	药物过量导致医疗紧急情况 → 急诊室。已稳定病情。12 小时后出院，并提供了一份宣传册。无需后续治疗。
工作场所饮酒问题 → 人力资源部门会转介至员工援助计划。提供三个月的带薪休假。保密。	工作场所饮酒问题可能导致被解雇。不会给出任何相关参考信息。工作经历中的空白会留下永久的污点。
名人进入戒毒康复中心 → 媒体将其描述为“勇敢的抗争”。纪录片合作。出版合同。演讲费。	单亲父母进入戒毒康复中心 → 孩子被带走。失去住房。福利被取消。污名化随之而来。
富裕病人的药物效果不佳，因此进行了药理基因组学检测。检测费用为 2000 美元，保险已覆盖。	医疗补助患者的药物效果不佳 → 被诊断为“治疗抵抗性”。医生开具相同药物的更大剂量。未进行任何相关检测。

富人社区发生吸毒过量致死事件 → 媒体报道。社区民众哀悼。呼吁采取系统性措施。	贫困社区发生吸毒过量致死事件 → 简短报道，刊登在六版。"该社区以存在毒品问题而闻名。" 未采取任何行动。
因处方使用止痛药而导致成瘾，应被视为医源性疾病。给予病患同情和理解。无犯罪记录。	使用街头毒品来缓解疼痛（因为处方药不可获得或无效）→ 犯罪行为。道德败坏。

选择性伤害的结构

这张地图描述的是以下内容：成瘾问题并非罕见。它存在于各个收入水平、各个邮政编码区域、以及各个职业领域。无论是在社会上层还是底层，人们患有物质使用障碍的比例都是相同的。

不同之处不在于成瘾的比例。

关键的区别在于，是谁来承担后果。

该系统不会惩罚成瘾本身，它惩罚的是贫困。它惩罚的是无助。它惩罚的是被关注。成瘾成为了一个已经存在的、造成伤害的体系的合法和道德理由。

> 当您问“为什么有些人会成瘾却没有受到任何惩罚？”——答案不是他们的成瘾方式不同。而是因为惩罚需要一个无法自我保护的目标。
>
> 你无法保护自己。这并不是因为你很弱。
>
> 这是因为系统设计之初就考虑到了这一点，以确保您无法做到。

第四部分

翻译:

这种物质对您有什么作用?

- 为什么这种物质有意义——以及它实际上在治疗什么。

建筑师的日志

[曾[[[过的[[[[成瘾[[[[物质[[[[发挥[[[[用[]

[从来[[[是毫无[[[的[] [是[[[[种机[[[[[[[在它[[[[的真[[[[[

[题从[[[仅仅[]“[为什[[[始[]”

“[[[[[是为[[[[什么[[[[提出[[[”

[个问[[[[个系[[[[提出[[[

[为答[[[[[

— [[[[

[[[[

有些人因为各种原因而开始接触毒品。

大脑在阅读文字时的不同方式。声音的接收方式。运动的感觉。对世界的感知方式。

这种行为不是逃避现实，而是一种尝试融入生活。

差异 **(Translation: Chāyì)**	它实际上是什么。	该物质正在做什么。
无法安静坐下。无法集中注意力。老师们说你是个问题学生。	ADHD——一位战士的个人资料（COMT 基因型为 Val/Val），其体内多巴胺水平不足。	兴奋剂提供了维持专注所需的多巴胺。这并非一种兴奋感，而是一种基础状态。对于许多战士来说，这是他们第一次感受到能够正常运作的能力。
阅读很困难。文字好像在移动。上学感觉不可能。	阅读障碍——一种视觉处理差异，通常伴随 MTHFR 缺乏。	某些物质可以减轻在他人面前“显得愚蠢”的焦虑感。它们降低了因持续的认知努力而产生的皮质醇水平。这些物质并非用于阅读，而是为了缓解因无法阅读而产生的羞耻感。
声音太大了。世界令人感到压抑。	听觉处理障碍——通常与 COMT 焦虑型特征相关。	镇静剂和大麻可以降低刺激程度。对于某些人来说，世界似乎以更高的强度呈现。这种物质就像一个音量调节器。
总是焦虑不安。无法入睡。脑海里总是不断地想着事情。	COMT Met/Met（焦虑型）— 抑制回路无法产生足够的镇静信号。	酒精和苯二氮卓类药物提供了大脑无法自主产生的镇静效果。第一次喝酒并非为了娱乐，而是为了获得一种解脱。
一切都显得黯淡无光。生活失去了色彩。没有什么东西能引起兴趣。	COMT Val/Val（战士型）+ 可能的 DRD2 A1 变异 — 导致受体水平上的奖励功能不足。	兴奋剂激活了大脑的奖励系统，使其达到正常运作的水平。首次使用时，人们常常会感到仿佛变成了另一个人。因为对于那个大脑来说，事实就是如此。
创伤。身体记住了，而心灵却试图忘记。	创伤后应激障碍（PTSD）—— 边缘系统会围绕威胁重新组织，这种情况常常伴随着	某些物质抑制了原本无法停止的威胁检测系统的过度激活。这种物质并非来自创伤本身，而是目前唯一可以暂时缓解的手段。

	GABRA2 基因的变异。	
一种无法被他人察觉或解释的痛苦。	经常出现与 CYP2D6 相关的治疗失败，即处方药物无效或引起异常反应。	这个人寻求非正规的替代方案，因为正规的方案没有效果。他们因为试图用对他们身体有效的方法来缓解真实的疼痛，而被贴上了“寻求药物”的标签。

超越残疾——你真正拥有的

（或者，更口语化：摆脱残疾的束缚——你真正拥有的）

与漏洞产生相同的因素，也创造了其他东西。

需要刺激物才能集中注意力的“战士”大脑，在压力下也表现出非凡的能力。它能迅速洞察形势，敢于承担他人不敢承担的风险，并找到别人想不到的解决方案。

原本需要酒精来平复的焦虑大脑，在平静状态下也展现出非凡的能力。它能捕捉到别人忽略的细微之处，感受到别人只是略过的感受，并创造出需要经历一生才能积累的深刻体验。

由于 MTHFR 缺陷导致的大脑能量供应不足，常常会发展出非凡的同理心——这种特殊的社会智能，源于一种始终感到与普通人有些不同，总是需要付出更多努力才能表现得像其他人那样自然的状态。

GABRA2 脑部一旦启动，就很难停止，无论是开始还是在处理重要问题时。激情。痴迷。坚持不放弃解决问题的决心。相同的神经回路，不同的应用。

你之所以来到这里，不是因为你很软弱。

你之所以会来到这里，是因为力量和脆弱感是同时存在的。

没有人帮助你把它们分开。

第五部分

翻译：

了解您的生物学——无论使用哪种语言。

同样的真理——用四种不同的方式呈现——因为理解力与智力无关。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ findahelpline.com □□□□□

一级：适合儿童，或任何需要简单易懂用语的人。

你的大脑需要一些东西。

你找到的内容有误。

你受到了错误的伤害。

现在我们正在找到正确的方法。

正确的事情是真实的。

这需要一些时间。

好的。

你可以变得更好。

- 级别 2 — 使用简单易懂的语言，不需要使用专业术语。

翻译：

你的大脑里有化学物质。它们能帮助你感觉良好，帮助你入睡，帮助你集中注意力，帮助你保持平静。

有些人的大脑能够自行产生足够的这些化学物质，而另一些人的大脑则不行。这并不是他们的错，这只是他们大脑的构造方式。

当你的大脑无法产生你所需的足够化学物质时，你发现了一种物质可以补充它们。

问题是，当你使用某种物质来补充化学物质时，你的大脑就会停止自行产生这些物质。现在，你只需要依靠这种物质才能感到正常。

康复的过程是帮助你的大脑重新产生那些化学物质。这并非通过意志力来实现，而是通过营养、睡眠、合适的补充剂以及时间来实现。

这需要几个月的时间，而不是几天。是几个月。因为构建大脑需要时间。

第三级 — 适用于那些想要了解其运作机制的人。

成瘾是指，当一个具有特定遗传易感性的脑部遇到一种能够暂时缓解这些易感性的物质时，就会发生的情况。

这三种主要缺陷包括：神经递质供应减少（MTHFR），清除系统失衡（COMT），以及抑制回路功能减弱——即“刹车”（GABRA2）。

当任何这些系统受到影响时，大脑会将这种物质体验为一种解决方案，而不是一种快乐。第一次使用通常不会让人感到兴奋，而是会让人感到功能恢复。

长期使用会导致大脑适应：大脑会减少自身产生该物质，因为它从外部获得了这种物质。一旦停止使用，原本就处于匮乏状态的系统会进一步崩溃。

康复治疗旨在解决根本问题：它重建供应系统（甲基化修复方案），重新平衡清除系统（COMT 匹配方案），并增强抑制回路（GABRA2 修复）。只有在建立起替代机制后，才会清除有害物质。

[illegible]

- [illegible] 4 — [illegible]

[illegible]

MTHFR C677T/A1298C [illegible] 30% [illegible] 70%[illegible] 5-MTHF [illegible] SAMe [illegible] BH4 [illegible]

COMT [illegible] Val158Met [illegible]Val/Val [illegible]Met/Met [illegible]

GABRA2 [illegible] rs279858 [illegible] rs279845 [illegible]haplotypes[illegible] GABA-A [illegible] GABA-A [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

第六部分

翻译：

您有权忽略以下内容：

翻译：

- 那些没有价值的信息噪音——以及停止倾听它们对您来说是完全免费的。

建筑师的日志
[会[[[诉你[[[在主[[[这样[[
[会[[[诉你[[[够努[[
[些[[[会告[[[他们[[[[[30 [[[[了毒[[[也应[[[做[
[些人[[会告诉[[这种补[[方案是[[的[
[会有[[诉你，[[大脑类[[不能为[[行为开[[
[些人[[[你[
[并不[[[们变[[[[
[[[[一[且[[一[[他们[[[但可[[[他们[[[[
— [[[

[[[

您无需获得他们的许可。

如果您需要紧急帮助，请访问 **findahelpline.com**。

你需要尽快康复。

您可以安全忽略以下内容：

任何说康复只靠意志力的人，他们不了解你的 CYP450 状态。他们的建议不是为你这样的个体量身定制的。

- 任何以戒酒/戒毒天数来衡量康复的人。康复的衡量标准应该是神经系统的恢复方向，而不是连续戒断的时间长度。
- 任何将您的康复时间与其他人的康复时间进行比较的人。不同的遗传基因会导致不同的康复时间。正在修复耗竭的 MTHFR 系统的个体，所经历的过程与具有正常甲基化能力的个体所经历的过程是不同的。
- 任何声称补充剂方案“未经证实”的人。其作用机制已经得到证实。针对特定人群的临床试验数量有限。这是一种研究上的不足，而不是证明其无效。
- 任何告诉你理解生物学就是在找借口的人是错误的。理解其机制是解决问题的前提。你不会告诉糖尿病患者“不要找胰岛素的借口”。
- 任何询问你何时会“恢复正常”的人。这个方案不会让你回到过去的某个状态。它会把你带向一个可能比你以前经历过的任何状态都更好的状态。没有回头路。

关于那些爱你却又让你感到困扰的人：

【或者更简洁：关于那些爱你，但让你感到困扰的人。】

那些爱你却给你提供错误建议的人，并不是你的敌人。他们只是在按照他们所接受的框架行事。而那个框架已经落后于科学发展了数十年。他们被告知成瘾是一种选择，他们相信这一点，他们爱你，而这两种情况同时存在。

您无需教育他们，无需与他们争论，也无需在您进行康复之前说服他们。

您只需要完成工作。

如果他们想了解更多，请提供家庭指南。请提供 YouTube 链接。请提供书籍。如果他们不愿意阅读，请给他们一些空间。

您的康复不需要他们的批准。

他们的理解是加分项，不是必需条件。

□□□□

□□□

□□□□□□□□□□

- □□□□□□□□□□□□□□□

□ □□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□...
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□
— □□□□

□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

> *□□□

第八部分

翻译：

希望就在眼前——而且是具体的。

- 这不是乐观，也不是激励。而是具体的、基于生物学原理的希望——并且有明确的时间表。

这并非鼓励性讲话。

这是一本维修手册。

系统可以重建。

建筑师的日志

[经历][][][年的][][][疗，][][][停止][][][][“][][]来我[][][]试什[][]”

[后他][][][询][“[什么][][][失败][]”

[些问][][]间的区[][]就是这[][]与我读[][]其他所[][]西之间[][]别[]

[案就][][]的基因[][]

[注意][][]有紧[]/[][][]话号码[][]访] findahelpline.com [站获][][]

[在我][][][]范围[][]

[在我][][][]记录[][]

[没有][][][]

[可以][][][]理解[][][]的碱[][][]列中[]

[不是][][][]提供[][][]希望[][][]另一[][][]

[正在][][][]示一[][][]，它[][][]你找[][][]正的[][][]

[个人[][]着]

[然使][][]同的架[][]

[然能][][]成该架[][]计的所[][]能]

[协][][][]事人[][][]必要[][][]，使[][][]克服[][][]

— [][][]

[][][]

希望的具体表现

时间线	您可能会注意到的情况：	正在发生什么。
第一周至第二周	可能没什么明显变化。也许会有一些能量波动。也许会有些干扰。这是正常的。	[][]化循[][][]获得[][][]首次[][][]原料[][][]还没[][][]可见[][][][]，但[][][]道正[][][]打开]
第四周至第六周	睡眠可能会开始发生变化。有一天早上，你醒来时会发现有些地方	[][][] B12 [甲][][][]在输[][][]要它[][][]织。[][][]胱氨[][]

	□□□□

最后的话——来自设计者的致辞

【或者，更简洁：最后的话——致您】

我明白被系统抛弃的感受。

我明白那种被提供不适合自己思维方式的框架，然后又被指责框架不适合的感觉。

我知道十几年错误的说明书是什么样子的。

我明白那种终于理解的感觉——不仅是明白你可以康复，更是明白你最初为什么会产生依赖。

系统放弃了你，因为它理解你的成本太高。

系统之所以会用侮辱性的词语称呼你，是因为那样比检测你的基因更便宜。

系统之所以让你遭受痛苦，是因为你的痛苦不够重要，无法引发足够的政治关注，从而促使投入必要的资源来满足你的生理需求。

这都不是你的错。

所有这些都是真的。

一切都不会改变，一切都还是有可能的。

你可以同时感到愤怒和充满希望。

如果您需要紧急援助或遇到危机，请访问 findahelpline.com 寻求帮助。

你可以按照你今天感觉舒适的节奏来阅读。

重要提示：请将任何紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com

请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：findahelpline.com

下个月，您可能会对内容有不同的理解。

请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：findahelpline.com

请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com

唯一不被允许的想法是，认为这是永久性的。

因为生物学的事实另有说明。

我信任生物学。

— □□□

□□□

J R Token · □□□□□ · □□□□

WORD MAP — 用通俗易懂的语言解释每个技术术语。

[illegible]

请将所有紧急/危机电话号码替换为: **findahelpline.com**	请将所有紧急/危机电话号码替换为: **findahelpline.com** 简单版本:	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: **findahelpline.com**。
神经递质	大脑化学物质	你的大脑会产生一些化学物质，帮助你感受、思考、行动和生存。
多巴胺	“激发行动力”的化学物质。	这种大脑化学物质会让你渴望事物，追求事物，并感到有动力。
GABA	大脑的刹车。	这种化学物质会告诉你的大脑：慢下来，冷静，停止。
MTHFR	您大脑的能量供应站。	一个基因，它控制着大脑产生所需化学物质的能力。
COMT	大脑的清洁工。	一个基因，它控制着大脑清除压力相关化学物质的速度，这些化学物质在完成其作用后会被清除。
GABRA2	大脑的刹车线。	一个基因控制着你大脑抑制自身功能的强弱程度。
药理基因组学	你的基因如何影响你的药物治疗。	将药物和补充剂与您基因处理它们的方式相匹配的科学。
心理语义学	武器 **(wǔqì)**	我们用来描述某种状况的词语，会影响我们认为自己有权对患有这种状况的人采取的行为。
体内平衡	您大脑的正常状态。	大脑试图恢复的稳定状态。并非完美，只是一个基准状态。
耐药性。	无法比拟，但并非无法解决。	一位患者，其特定的基因信息从未与接受的治疗方案进行匹配。
社会力量	谁来决定?	一个无形的系统，它决定哪些问题会被定义为“危机”，哪些问题会被定义为“犯罪”。

[illegible] · [illegible]害资] — [构成医]] · CC0 [放]] — [久免]

([illegible]意:][illegible]/[机电话][请替换][findahelpline.com)

危机时刻: 请拨打或发送短信至 988 · 紧急情况: 请拨打 911 · 免费资源: archive.org/details/the-recovery-kernel